**SECRETARIA DE EDUCACION**

11

**PLAN DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS**

**COMPONENTE HUMANO**

**CICLO 1\_**

**Componente o Área: Educación Física**

**Ciclo 1.**

**Fecha: Mayo 2012**

**Docentes participantes:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LUIS FERNANDO ATEHORTUA** | **FE Y ALEGRÍA AURES** | **EDUCACIÓN FISICA** | Fercho70@une.net.co |

**CICLO 0° -1° -2° - 3°**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ENUNCIADO** | | **1. Desarrollo**  **motor** | | **2. Técnicas del**  **cuerpo** | | **3 .Condición**  **física** | | **4. Lúdica**  **motriz** | | **5. Lenguajes**  **corporales** | | **6. Cuidado de**  **sí mismo** | |
| **VERBO** | | **ESTÁNDARES DE COMPETENCIA** | | **ESTÁNDARES DE COMPETENCIA** | | **ESTÁNDARES**  **DE COMPETENCIA** | | **ESTÁNDARES**  **DE COMPETENCIA** | | **ESTÁNDARES**  **DE COMPETENCIA** | | **ESTÁNDARES**  **DE COMPETENCIA** | |
| **Exploro** | | posibilidades  de movimiento  en mi cuerpo a nivel global y segmentario  Posibilidades  de movimiento  siguiendo ritmos de percusión  y musicales  Diversos. | | Formas  básicas de movimiento  y combinaciones  con elementos  y sin ellos.  Formas básicas  de movimiento  aplicados a formas  y modalidades  Gimnásticas.  Técnicas  corporales de tensión,  relajación y  Control del cuerpo.  La práctica de diferentes  juegos deportivos  individuales y  Grupales.  Diversidad  de actividades físicas  que estén de  acuerdo con mis  Posibilidades. | | Pruebas  de medición de  mis capacidades  físicas y llevo registro  de ellas.  Mis capacidades  físicas en  diversidad de juegos  y actividades.  Cambios  fisiológicos que se presentan entre actividad  física-pausa-  Actividad física. | | El juego como un momento especial en la escuela. | | Manifestaciones  expresivas para comunicar  mis emociones (tristeza,  alegría, ira, entre  otras) en situaciones de juego y actividad física.  Prácticas de tradición  de danza y lúdicas  De la familia.  Movimientos  con diferentes ritmos  Musicales.  Gestos, representaciones  y bailes. | | Juegos y actividad  física de acuerdo  con mi edad y mis posibilidades. | |
| **Identifico** | | Variaciones  En mi respiración  en diferentes  actividades  Físicas. | |  | |  | |  | |  | | Mis capacidades  cuando me esfuerzo  en la actividad física. | |
| **Ubico** | | Mi cuerpo  en el espacio y en  Relación con objetos. | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Realizo** | | Distintas  posturas en estado  de quietud y en movimiento. | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Atiendo** | |  | |  | | Las indicaciones  para realizar  el calentamiento al  iniciar y recuperación  al finalizar la  Actividad física. | |  | |  | | Las orientaciones  sobre mi tiempo para  jugar y realizar actividad  Física.  Las indicaciones  del profesor sobre la forma  correcta de realizar  Los ejercicios. | |
| **Sigo** | |  | |  | | Orientaciones  sobre hidratación,  nutrición e higiene  para el adecuado  desarrollo de la  Actividad física. | |  | |  | |  | |
| **Resuelvo** | |  | |  | |  | | Las diversas  situaciones  que el juego me  presenta. | |  | |  | |
| **Juego** | |  | |  | |  | | Siguiendo  las orientaciones  que se me dan.  De acuerdo  con mis preferencias  en el contexto  escolar | |  | |  | |
| **Participo** | |  | |  | |  | | En los  juegos individuales  y colectivos  propuestos en la  clase. | |  | |  | |
| **Expreso** | |  | |  | |  | |  | | Entusiasmo en  las actividades propuestas  en la clase. | |  | |
| **Aplico** | |  | |  | |  | |  | |  | | Las recomendaciones  sobre higiene corporal  antes, durante y  después de la actividad  física. | |

**TAXONOMIA DE BLOOM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONCEPTUALES SABER** | **PROCEDIMENTALES HACER** | **ACTITUDINALES SER** |
| Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades Físicas.  Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.  Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. | Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.  Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.  Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.  Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.  Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.  Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.  Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.  Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.  Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.  Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.  Exploro el juego como un momento especial en la escuela.  Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.  Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.  Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.  Exploro gestos, representaciones  y bailes.  Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.  Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.  Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.  Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.  Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.  Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.  Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.  Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.  Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.  Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. |